Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

74

0 67532 72263 74

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 6 **FASCICULE 74**

CUISINE MICRO-ONDES 65
Le fromage en folie 3 **2025**

RECETTE CLASSIQUE
Terrine aux quatre légumes **2030**

CUISINEZ POUR DEUX
Les omelettes au four micro-ondes **2032**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 11
Les mets à la dinde **2036**

CUISSON COMBINÉE 9
Les mille et un délices aux pâtes **2041**

PÂTISSERIE MAISON
Tarte renversée aux prunes **2046**

POISSON ET FRUITS DE MER 2
Les soupes de poissons 1 **2048**

PLAT MINCEUR
Céleri gratiné **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent
(Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo. (1987) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Plats pour réception faciles à réaliser au four micro-ondes. Présentation spectaculaire de fruits et de légumes pour réussir tous vos buffets.

De beaux restes 3 ou l'art de transformer des restes de sauces et de ragoûts en véritables plats de fête grâce à vos fonds de vin.

Les fruits de mer de luxe pour un inoubliable repas pour deux. La préparation de succulents homards, d'huîtres et de crevettes est simple et facile aux micro-ondes.

Plus...

Petits choux fondants, escalopes au marsala, un souper du dimanche pour six et un gâteau surprise aux fruits rouges.

Le fromage en folie 3

Doux et moelleux, les fromages frais non fermentés agrémentent une variété de mets. Utilisez-les pour confectionner des sauces veloutées, une mousse ou de succulents gâteaux.

Parce qu'ils ne sont pas fermentés, les fromages frais ont une texture onctueuse à haute teneur en eau et une saveur neutre. Il existe une vaste gamme de fromages frais allant des plus riches et crémeux au célèbre fromage des menus à basses calories — le cottage. On trouve maintenant sur le marché plusieurs variétés contenant des condiments : le fromage aux herbes, à l'ail, aux oignons et aux fruits.

Les fromages frais font partie des ingrédients traditionnels de nom-

Gâteau au ricotta

PETER REILLY

breux plats populaires dont les plus connus sont les gâteaux au fromage et les mousses.

Achat et conservation
La plupart des fromages frais sont vendus dans les supermarchés; les fromages moins connus comme le mascarpone et le ricotta sont généralement offerts dans les épiceries fines. Les fromages frais ne se conservent pas bien - certains ne se conservent que quelques jours. Quelques-unes des variétés les plus populaires contiennent des agents de conservation. Vérifiez toujours la date limite de conservation avant d'acheter et conservez le fromage au réfrigérateur. Consommez avant la date limite.

Les fromages frais aux micro-ondes
Le fromage frais cuit tel quel au four micro-ondes doit être enfourné à MED. ou à MED.-MAX. pour éviter qu'il ne se sépare. S'il est mélangé à d'autres ingrédients, comme une sauce, et exige peu de cuisson, on peut l'enfourner à MAX. Pour qu'un fromage frais conserve sa forme et sa texture moelleuse, il est conseillé d'ajouter de la farine ordinaire ou de la farine de maïs avant la cuisson.

PAUL GRATER

Croustillant fromagé aux pommes

Gâteau au ricotta

29 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de beurre
6 oz/175 g de biscuits amaretto ou de macarons, écrasés
fruits glacés et angélique pour décorer

GARNITURE
1 lb/450 g de ricotta
5 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à café de fécule de maïs
zeste râpé d'une orange
2 oeufs, légèrement battus
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
2 cuil. à soupe de liqueur à l'orange

6 à 8 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 1 à 1 ½ min à MAX. Incorporez les biscuits et foncez un moule à flan de 7 ½ po/19 cm à fond amovible. Faites cuire 2 min à MAX.
2 Déposez le fromage dans un grand bol. Mélangez le sucre et la fécule, puis incorporez au fromage avec le zeste d'orange, les oeufs, la crème et la liqueur. Réduisez en purée dans un robot culinaire jusqu'à homogénéité. Versez sur la croûte.

Pêches à l'amaretto

3 Enfournez le gâteau 1 min à MAX. Tournez le moule d'un quart et poursuivez la cuisson 25 min à MIN., en tournant le plat d'un quart toutes les 5 min pendant les premières 20 min, puis toutes les 2 min. Le gâteau est prêt lorsque le bord est ferme et le centre coulant.
4 Déposez le plat sur une grille et laissez refroidir. Réfrigérez toute une nuit avant de servir.
5 Enlevez le cercle du moule. Décorez le dessus du gâteau avec des fruits glacés et l'angélique (voir page 2025).

Pêches à l'amaretto

2½ min

Temps d'attente : aucun

4 pêches mûres, pelées, coupées en deux et dénoyautées
1 ½ oz/40 g de macarons ou de petits gâteaux secs à la pâte d'amandes
1 ½ cuil. à soupe d'amaretto ou de brandy
7 oz/180 g de petit-suisse
2 cuil. à café de sucre glace
8 biscuits amaretto

4 PERSONNES

1 Disposez les pêches, côté creux sur le dessus, en deux rangées dans un plat carré.

2 Émiettez les macarons ou les biscuits dans un bol, incorporez la liqueur et laissez macérer 5 min.
3 Égouttez le fromage puis incorporez le mélange de macarons et le sucre glace. Remplissez les cavités du mélange. Placez un biscuit amaretto sur le dessus.
4 Enfournez de 2 ½ à 3 min à MED., ou jusqu'à ce que les pêches soient chaudes, en tournant le plat d'un quart 2 fois. Surveillez attentivement la cuisson, jusqu'à ce que le petit-suisse devienne coulant.

Croustillant fromagé aux pommes

10¾ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de pommes à cuire, pelées, évidées et coupées en tranches
1 cuil. à soupe de jus de citron
¼ de tasse/50 g de sucre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de cannelle moulue
4 oz/100 g de fromage frais maigre
1 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de sucre
1 oeuf
GARNITURE
3 oz/75 g de beurre
⅜ de tasse/75 g de cassonade
1 ½ tasse/100 g de flocons d'avoine à cuisson rapide
¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
8 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre, pour la garniture, dans un bol couvert, de 45 à 60 s à MAX.
2 Incorporez la cassonade et les flocons d'avoine. Enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX., ou jusqu'à formation de bulles. Incorporez la farine.
3 Dans un plat carré de 8 po/20 cm, mélangez pommes, jus de citron, sucre, cannelle et 2 cuil. à soupe de farine. Couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que les pommes commencent à ramollir.
4 Mélangez fromage, lait, sucre, oeuf et le reste de la farine. Versez sur les pommes. Défaites en morceaux le mélange de flocons et parsemez sur le dessus.
5 Faites cuire de 5 ½ à 6 min à MAX., en tournant le plat 2 fois.

Guide des fromages frais

Il existe une vaste gamme de délicieux fromages frais à pâte molle sur le marché. Ils vont du fromage au lait caillé nature et pauvre en matière grasse aux fromages extra-crémeux. Voici quelques-uns des plus connus :

Le fromage frais gras contient de 10 à 15 % de matière grasse; idéal pour la cuisson au four micro-ondes, car il fond sans se séparer, contrairement aux fromages plus gras. Vendu nature et quelquefois aromatisé.
Le fromage à la crème : à base de crème ou de crème et de lait; contient au moins 45 % de matière grasse. Se sépare s'il est surchauffé.
Le petit-suisse : équivalent français du fromage à la crème; très moux et onctueux, saveur légèrement acidulée. Se sépare facilement s'il est surchauffé.
Le mascarpone : fromage italien épais et crémeux; saveur légèrement sucrée. Délicieux avec des fruits.
Le quark : fromage frais allemand; teneur en matière grasse variable — il est donc important de vérifier l'étiquette avant l'achat. Vendu nature et aromatisé.
Le fromage blanc : équivalent français du quark, mais à texture légèrement plus onctueuse et plus légère.
Le fromage de lait caillé : fromage à teneur en matière grasse variable; très ferme et fade.
Le ricotta : fromage doux italien; texture légèrement granuleuse, saveur « fraîche ». Excellent pour les farces de pâtes et les gâteaux au fromage. Remplace le cottage non salé.
Le cottage : fade et maigre à texture granuleuse; vendu nature et aromatisé. Les fromages maigres ont une texture plus sèche et granuleuse.
Le fromage frais maigre : à base de lait écrémé; moux et fade. Un bon substitut à basses calories aux fromages frais gras et au fromage à la crème.

De haut en bas : *fromage frais gras à la ciboulette, petit-suisse, mascarpone, ricotta, cottage et fromage frais maigre*

PAUL GRATER

Boeuf au fromage

17 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de croupe de boeuf maigre en cubes
1 gros oignon tranché
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de préparation pour sauce brune
poivre
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
⅝ à ⅞ de tasse/150 ml à 200 ml de bouillon de boeuf chaud
4 oz/100 g de champignons
6 oz/175 g de fromage frais gras

Ci-dessus : *Boeuf au fromage*
À droite : *Gratin de brocoli*

4 À 6 PERSONNES

1 Déposez boeuf, oignon, farine, préparation pour sauce et poivre dans un bol de 7 ½ tasses/1,7 l. Mélangez bien. Incorporez la sauce Worcestershire et ⅝ de tasse/150 ml de bouillon chaud.

2 Couvrez et enfournez 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Diminuez à MED., et poursuivez la cuisson de 10 à 12 min, jusqu'à tendreté. Surveillez bien et ajoutez, s'il y a lieu, le reste du bouillon chaud.

3 Incorporez les champignons et enfournez 1 min de plus à MED. Incorporez le fromage et enfournez 1 min à MAX., ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Mélangez bien et servez chaud avec du riz ou des pâtes.

VARIANTE
Pour alléger la consistance, utilisez du fromage de lait caillé.

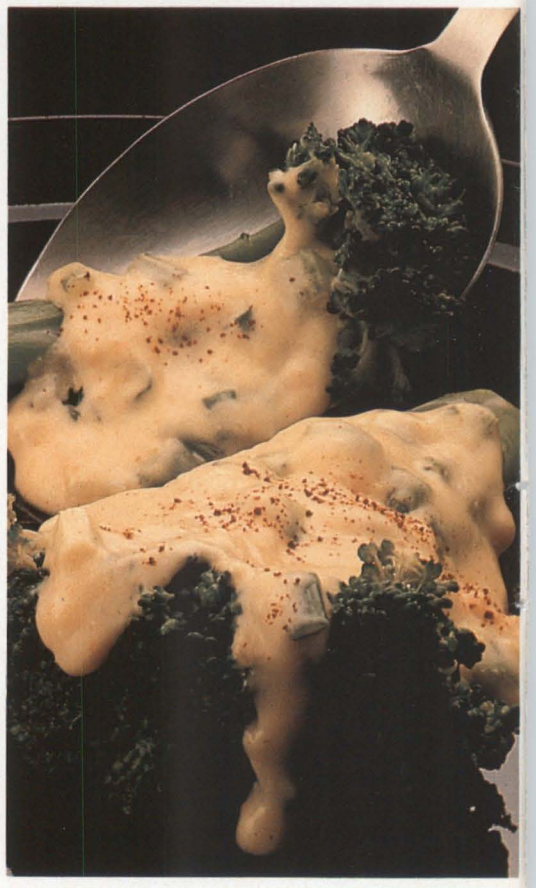
Gratin de brocoli

15½ min

Temps d'attente : aucun

2 paquets de 8 oz/250 g de bouquets de brocoli surgelés
4 cuil. à soupe d'eau
4 échalotes hachées
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 ¾ oz/78 g de fromage frais gras aux herbes et à l'ail
1 boîte de 10 oz/320 g de crème de crevettes
½ cuil. à café de zeste de citron râpé
sel et poivre
paprika pour parsemer

4 PERSONNES



1 Faites cuire le brocoli surgelé dans l'eau, à couvert de 9 à 10 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en tournant le brocoli 2 fois pendant la cuisson. Égouttez bien.
2 Disposez le brocoli dans un plat carré, en alternant bouquets et tiges.
3 Faites revenir l'oignon dans le beurre ou la margarine dans un bol, de 1 ½ à 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez le fromage jusqu'à ce qu'il fonde, puis la crème, le zeste de citron, le sel et le poivre au goût.
4 Versez la sauce sur le brocoli et saupoudrez de paprika. Faites cuire 5 min à MAX., en tournant le plat 2 fois.

VARIANTE
Utilisez un autre potage au poisson : au saumon fumé ou au homard par exemple. Remplacez le fromage par un autre fromage crémeux à pâte molle; s'il n'est pas aromatisé, ajoutez ½ cuil. à café d'herbes séchées à la sauce.

Pizza à l'ancienne

10 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g d'aubergines tranchées
1 cuil. à café d'origan
¼ de cuil. à café de cumin en poudre
1 gousse d'ail écrasée
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
8 oz/225 g de champignons tranchés
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre au goût
1 croûte à pizza de 10 po/25 cm
2 tomates tranchées
8 oz/225 g de fromage frais gras à l'ail et aux herbes, tranché

4 PERSONNES

1 Déposez aubergine, origan, cumin, ail et huile dans un bol. Couvrez et enfournez 3 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez les champignons, le jus de citron et les condiments. Couvrez et enfournez 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min.
3 Étalez sur la croûte à pizza. Recouvrez de tranches de tomates et de fromage. Enfournez de 4 à 6 min à MED. Tournez 2 fois.

PAUL GRATER

Mousse au cresson

Mousse au cresson

23½ min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

Servez cette mousse légère avec une salade et du pain français.

2 bottes de cresson parées
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
1 petit oignon finement haché
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 lb/450 g de cottage égoutté
1 cuil. à café d'estragon séché
2 cuil. à café de jus de citron
sel
2 blancs d'oeufs

4 À 6 PERSONNES

1 Déposez le cresson dans un grand bol. Versez l'eau bouillante. Couvrez et enfournez 2 min à MAX., en tournant 1 fois. Égouttez, en pressant avec le dos d'une cuiller pour exprimer le liquide. Déposez sur un papier absorbant et réservez.
2 Déposez l'oignon et le corps gras dans un petit bol. Faites blondir de 1 ½ à 2 min à MAX., en tournant 1 fois. Incorporez la farine.
3 Déchiquetez le cresson à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur. Incorporez cottage, oignon et mélange de farine, estragon, jus de citron et sel.
4 Incorporez les blancs d'oeufs battus en neige ferme.
5 Versez le mélange dans un plat à soufflé de 3 ¾ tasses/900 ml et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Déposez le plat dans un bain-marie et versez de l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur du plat à soufflé.
6 Enfournez 5 min à MAX., puis diminuez à MED., et laissez cuire de 15 à 18 min ou jusqu'à ce que le centre soit ferme.
7 Enlevez le plat à soufflé du bain-marie. Laissez reposer de 5 à 10 min, puis démoulez la mousse. Servez chaud ou froid.

Conseils minceur

On peut remplacer le ricotta (qui renferme 50 cal/210 kJ par oz/25 g) par du cottage (24 cal/100 kJ par oz/25 g). Choisissez un fromage à basse teneur en calories.

Terrine aux quatre légumes

Grâce à votre four micro-ondes, vous confectionnerez en un tour de main cette terrine digne d'un cordon bleu.

Cette terrine classique rompt avec la tradition des pâtés à la viande assez lourds et s'insère bien dans un menu végétarien, ou constitue un hors-d'oeuvre original.

Inspirée d'une recette traditionnelle du Poitou, en France, cette terrine se compose de légumes hachés délicatement combinés à un mélange d'oeufs, de crème et de fromage et cuits dans un plat décoré de feuilles.

JAMES JACKSON

Le four micro-ondes est idéal pour cette sorte de plat — les légumes conservent leur couleur naturelle éclatante et leur texture légèrement croquante, tandis que la sauce savoureuse s'affermit légèrement sans durcir.

Selon l'épaisseur des légumes hachés, la cuisson de la terrine dure de 20 à 35 min. Si vous vous servez d'un robot culinaire pour hacher finement les légumes, le temps de cuisson minimum indiqué suffira. Si les légumes sont hachés plus gros, la cuisson sera plus longue, car la préparation n'aura pas une texture homogène.

Servez-la chaude, comme plat principal, avec une sauce épicée à la tomate et des légumes cuits, en hors-d'oeuvre, garnie d'une salade, ou comme plat principal végétarien.

Terrine aux quatre légumes

30½ min

Temps d'attente : 5 min

2 lb/900 g de chou vert
1 petit poivron rouge, épépiné et coupé en quartiers
⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante
1 ¾ lb/800 g d'épinards, parés et coupés en lanières
2 oz/50 g de beurre
2 ou 3 carottes, coupées en fines lanières
6 échalotes finement hachées
2 oz/50 g de persil haché
1 cuil. à soupe de thym haché
1 cuil. à soupe de marjolaine hachée
3 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à soupe d'eau
4 oeufs
6 cuil. à soupe de crème 35 %
2 oz/50 g de chapelure fraîche
sel et poivre
1 pincée de muscade râpée
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
salade pour garnir

6 PERSONNES

Préparation de la terrine aux quatre légumes

Enlevez *de huit à dix belles feuilles externes du chou. Placez-les dans un plat peu profond avec le poivron rouge et l'eau bouillante. Couvrez et enfournez 2 min à MAX., jusqu'à tendreté.*

Déchiquetez *le reste du chou, en jetant le coeur. Mélangez à l'épinard. Déposez le beurre dans un bol de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites fondre 30 s à MAX.*

Incorporez *carottes, échalotes, persil, thym, marjolaine, ail, eau et la moitié du mélange d'épinards. Enfournez, à découvert, 4 min à MAX., ou jusqu'à tendreté.*

Ajoutez *le reste des légumes verts et mélangez. Enfournez de 4 à 6 min à MAX., ou jusqu'à réduction du volume, évaporation du liquide et tendreté des légumes.*

Foncez *un moule de 7 ½ tasses/2 l des feuilles de chou entières, en laissant généreusement déborder du plat. Pelez les poivrons à l'aide d'un couteau pointu et coupez en lanières.*

Battez *les oeufs avec la crème et incorporez les légumes. Ajoutez la chapelure et les assaisonnements, la muscade et le parmesan. Versez dans le moule foncé, en ajoutant les lanières de poivron. Repliez les feuilles.*

Couvrez. *Enfournez de 20 à 30 min à MAX., ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme et tendre au centre. Laissez reposer 5 min. Laissez refroidir un peu, puis démoulez.*

Micro-trucs

Ce sont les feuilles de chou qui confèrent à ce plat sa superbe présentation. Si vous ne disposez que d'un chou aux feuilles trop épaisses ou peu présentables, remplacez-le par de la laitue chinoise, blanchie de la même façon. Les feuilles donneront une belle couleur claire et une jolie présentation au plat. Si vous utilisez des épinards ou d'autres feuilles vertes, enlevez les tiges épaisses trop longues à cuire ou coupez les tiges fibreuses avant de préparer la garniture.

Conseils du chef

Le temps de préparation de la terrine aux quatre légumes est assez long, mais les résultats en valent la peine. Toutefois, il est important de vous accorder le temps nécessaire à la préparation de tous les légumes. Vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous les hachez à la main, mais vous pouvez utiliser un robot culinaire. Si la garniture est hachée grossièrement, prolongez le temps de cuisson de 3 à 5 min, pour que la préparation soit tendre en tous points.

Les omelettes au four micro-ondes

Roulées, soufflées, farcies de sauces affriolantes, les omelettes moelleuses s'apprêtent à tous les goûts : quelle que soit la formule choisie, c'est un plat délicieux pour un repas en duo.

Ultra-légères et délicieuses, les omelettes cuites au four micro-ondes sont rapides et faciles à préparer. Elles sont idéales pour un savoureux dîner en tête à tête ou comme plat principal lors d'un souper léger. Dégustez-les garnies d'une savoureuse farce de légumes ou de fruits au goût exotique.

La diversité des omelettes

Les omelettes peuvent s'apprêter de multiples façons. Servies chaudes ou froides, roulées ou farcies, en tranches ou soufflées, elles se prêtent aussi à une vaste gamme de garnitures que vous pouvez préparer rapidement et sans effort au four micro-ondes.

Dans l'éventail des recettes, les deux omelettes de base sont l'omelette classique et l'omelette soufflée. L'omelette classique consiste à battre les oeufs entiers avec de l'eau et des assaisonnements, puis à la plier ou à la rouler avec la garniture, selon le cas. L'omelette soufflée consiste à séparer les blancs d'oeufs des jaunes, à battre les jaunes avec les assaisonnements et l'eau, puis à incorporer le mélange aux blancs d'oeufs battus.

Omelette au thon

Dans le cas des omelettes présentées ici, il faut généralement quatre oeufs, selon la consistance des ingrédients. Pour obtenir une omelette légère, il est préférable de remplacer le lait par de l'eau. L'oeuf entier ou le jaune d'oeuf battu peut être aromatisé d'herbes et d'épices ou de sucre pour une omelette sucrée. Vous pouvez aussi ajouter d'autres ingrédients comme des pommes de terre et du boeuf; ou encore, vous pouvez confectionner une farce dont la moitié servira à garnir l'omelette pliée en deux et l'autre moitié à la recouvrir.

La cuisson aux micro-ondes
Les omelettes cuites au four micro-ondes sont vraiment délicieuses. Pour deux personnes, utilisez un plat creux de 8 po/20 cm. Si vous pliez l'omelette, choisissez un plat à bords obliques ou un plat spécial pour four micro-ondes (consultez le fascicule 66, page 1811). Pour obtenir une cuisson uniforme, remuez toujours le mélange à mi-temps. Utilisez une fourchette pour ramener les parties externes cuites au centre, en laissant le centre non cuit couler vers les bords. Le temps d'attente est important, car il permet à l'omelette de s'affermir.

Omelette au thon

8 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
½ petit poivron vert, épépiné et haché
2 branches de céléri hachées
3 échalotes hachées
1 cuil. à soupe de piments rôtis marinés, hachés
1 boîte de 3 ½ oz/99 g de thon, égoutté et défait en flocons
4 oeufs, blancs et jaunes séparés
4 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre
1 oz/25 g de cheddar râpé

2 PERSONNES

1 Déposez la moitié du beurre dans un petit plat et ajoutez le poivron vert, le céleri et les oignons. Couvrez et enfournez de 3 à 3 ½ min à MAX., ou jusqu'à tendreté. Ajoutez le piment et le thon; couvrez.
2 Déposez le reste du beurre dans un plat à tarte creux de 8 po/20 cm à bords obliques. Faites fondre de 30 à 45 s à MAX. Tournez le plat pour napper le fond et les bords.
3 Mélangez les jaunes d'oeufs, l'eau et les assaisonnements. Incorporez les blancs d'oeufs battus en neige ferme aux jaunes à l'aide d'une cuiller de métal. Versez dans un plat beurré, couvrez et enfournez de 3 à 3 ½ min à MAX. ou jusqu'à fermeté; remuez 1 fois.
4 Étalez la garniture sur la moitié de l'omelette et pliez l'autre moitié. Parsemez de fromage. Réduisez la puissance à MED. pendant 1 ½ à 2 min, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Coupez en deux pour servir.

PETER REILLY

Tortilla au chili

Tortilla au chili

14 min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de chou-fleur surgelé
1 pomme de terre (4 oz/100 g), râpée
1 cuil. à soupe d'échalote hachée
3 oeufs battus
sel et poivre
2 cuil. à soupe de beurre

SAUCE AU CHILI
4 petits piments verts forts, frais, épépinés et hachés
une noisette de margarine
⅝ de tasse/150 ml de jus de tomate

2 PERSONNES

1 Déposez les bouquets de chou-fleur dans un bol de 5 tasses/1,1 l, couvrez et enfournez de 3 à 3 ½ min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 5 min. Égouttez et hachez en gros morceaux, puis remettez dans le bol.
2 Égouttez la pomme de terre sur du papier absorbant, puis ajoutez au chou-fleur. Couvrez et enfournez de 5 à 5 ½ min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Ajoutez l'échalote, les oeufs et les assaisonnements.
3 Faites fondre le beurre dans un plat creux rond de 6 po/15 cm de 30 à 45 s à MAX. Tournez le plat pour napper le fond et les bords.
4 Versez le mélange d'oeufs dans un plat beurré et enfournez de 2 ½ à 3 min à MAX., ou jusqu'à fermeté, en remuant 2 fois. Laissez refroidir légèrement, puis démoulez dans un plat de service. Laissez refroidir puis réfrigérez.
5 Préparation de la sauce au chili : versez les poivrons hachés dans une tasse à mesurer avec la margarine. Couvrez et enfournez de 3 à 3 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Ajoutez le jus de tomate et passez au mélangeur jusqu'à homogénéité. Salez au goût et laissez refroidir.
6 Servez la tortilla, coupée en deux, avec la sauce et des croustilles au maïs.

Repas de fête en semaine

Omelette à l'italienne

6½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
4 oeufs, jaunes et blancs séparés
4 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre
1 cuil. à café de fines herbes séchées

GARNITURE

4 cuil. à soupe de gloucester
1 piment mariné rôti, égoutté et coupé en fines lanières
5 olives vertes farcies, tranchées

2 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un plat creux rond de 8 po/20 cm, de 30 à 45 s à MAX. Tournez le plat pour napper le fond et les bords.
2 Mélangez les jaunes d'oeufs, l'eau, les assaisonnements et les fines herbes.
3 Incorporez les blancs d'oeufs battus en neige ferme au mélange de jaunes d'oeuf. Versez dans un plat beurré et enfournez de 3 à 3 ½ min à MAX., ou jusqu'à fermeté, en ramenant les parties cuites externes au centre 1 fois.
4 Parsemez l'omelette de fromage. Disposez les lanières de piment en motifs croisés sur le dessus et déposez une tranche d'olive dans les losanges. Enfournez de 3 à 3 ½ min à MED., ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Coupez en deux pour servir.

Conseils pour servir
Cette omelette à l'italienne est idéale pour le dîner. Servez des canapés pendant que vous préparez l'omelette. Servez l'omelette, coupée en deux, avec de la salade et des petits pains à l'ail : incorporez 2 gousses d'ail écrasées à 3 cuil. à soupe de beurre ramolli et beurrez deux pains; déposez les pains sur du papier absorbant et enfournez de 2 à 2 ½ min, ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Terminez avec une salade de fruits frais, servie avec de la crème ou du yogourt et des biscuits croquants.

Suggestions de boisson
Servez avec un vin blanc léger; coupez de moitié avec de l'eau gazeuse pour obtenir une boisson moins alcoolisée, si vous préférez.

Omelette à la ciboulette

2½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 oeufs battus
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de ciboulette coupée
sel et poivre
4 oz/100 g de cottage
piment de Cayenne

2 PERSONNES

1 Déposez dans chaque partie d'un plat à omelette la moitié du beurre. Enfournez de 30 à 40 s à MAX., ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Tournez le plat pour bien l'enrober.
2 Battez les oeufs, l'eau, la moitié de la ciboulette et les assaisonnements. Répartissez entre les deux moitiés du plat et enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que les bords soient cuits.
3 Ramenez les bords cuits au centre et laissez cuire de 1 à 1 ½ min de plus, ou jusqu'à fermeté.
4 Mélangez le fromage, le reste de la ciboulette et une pincée de piment de Cayenne, et étalez sur une moitié d'omelette. Fermez le plat et glissez l'omelette sur un plat de service. Saupoudrez de piment de Cayenne et coupez en deux pour servir.

Conseils minceur

Une portion d'omelette à la ciboulette ne contient que 300 cal/ 1 260 kJ. Servez-la avec une salade verte rehaussée de vinaigrette à basses calories et des pommes de terre nouvelles ou des petits pains.

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de plat pour omelettes et que vous désirez réussir vos omelettes classiques, utilisez un plat creux à bords obliques pour prévenir toute accumulation sur les bords et faciliter le pliage.

Omelette au cassis

9 min

Temps d'attente : 2 min

Servez cette omelette sucrée au dessert avec du yogourt nature.

1 cuil. à soupe de beurre
4 oeufs, jaunes et blancs séparés
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

SAUCE
4 oz/100 g de cassis décongelé
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de sucre super fin (semoule)

2 PERSONNES

1 Préparez la sauce : versez le cassis et l'eau dans un contenant de 5 tasses/1,1 l. Couvrez et enfournez de 3 à 3 ½ min à DÉCONGÉLATION, ou jusqu'au point de décongélation des fruits, en remuant 1 fois.

2 Dans une tasse, délayez la fécule avec un peu de jus de cassis. Versez le reste du jus dans la tasse. Mélangez bien et enfournez de 45 à 60 s à MAX., ou jusqu'à ébullition et épaississement.

3 Ajoutez le sucre et incorporez délicatement le cassis. Enfournez de 2 à 2 ½ min à MAX., ou jusqu'à formation de bulles, en remuant 1 fois. Couvrez et réservez.

4 Déposez le beurre dans un plat à tarte peu profond à bords obliques de 8 po/20 cm. Faites fondre de 15 à 30 s à MAX., puis tournez le plat pour recouvrir le fond et les bords.

5 Battez les jaunes d'oeuf et l'eau. Incorporez les blancs d'oeufs battus en neige ferme aux jaunes. Versez le mélange dans un plat beurré et enfournez de 2 à 2 ½ min à MAX. Ramenez les parties cuites au centre, en les défaisant légèrement. Laissez cuire de 1 à 1 ½ min, jusqu'à fermeté. Couvrez et laissez reposer 2 min.

6 Saupoudrez la moitié du sucre sur une assiette de service. Glissez l'omelette sur l'assiette. Nappez une moitié de l'omelette de sauce au cassis et repliez l'autre moitié. Saupoudrez du reste du sucre, coupez en deux et servez immédiatement.

PETER REILLY

À droite : *omelette au cassis*
Ci-dessous : *omelette à la ciboulette*

PAUL GRAYTER

Micro-trucs

Les omelettes doivent être légèrement baveuses après la cuisson (même si vous les aimez très fermes), car elles continuent à cuire pendant le temps d'attente.

Les mets à la dinde

Viande maigre, la dinde se marie à de nombreux aromates et permet de confectionner des plats originaux pour toutes les occasions. Elle est aussi rapide et facile à préparer dans le four micro-ondes.

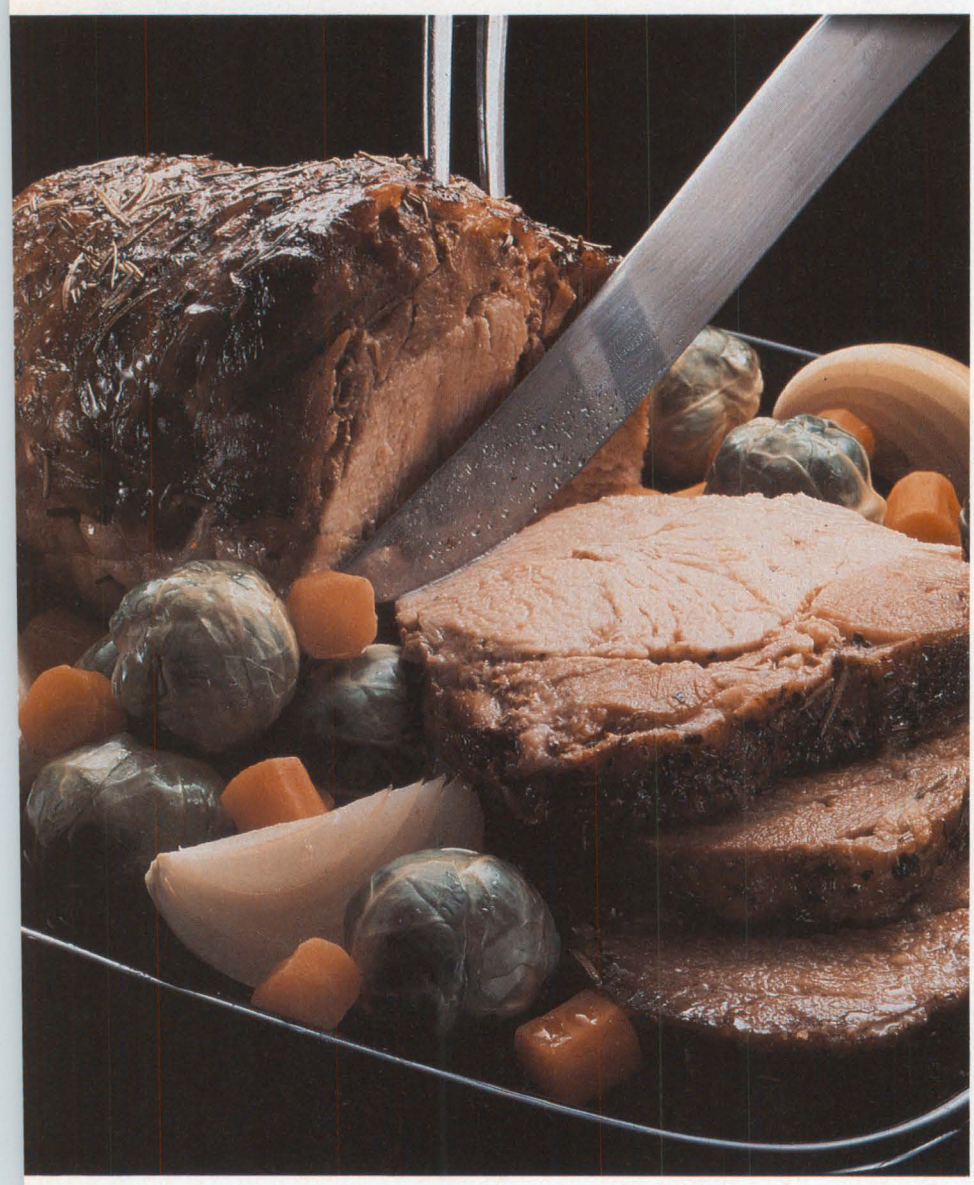
Si vous désirez une viande saine et nutritive au goût savoureux, mais pas trop grasse, choisissez la dinde. Vendue sous toutes les formes et dans toutes les tailles, elle est très pratique, car vous pouvez l'apprêtez en fonction du nombre de convives.

Choisissez des pilons pour servir de généreuses portions individuelles, des poitrines désossées pour un repas familial, ou transformez les restes en bouchées sublimes. Quelle que soit la formule choisie, la dinde est un mets de base sain et nutritif pour les plats chauds et froids.

La dinde est une viande maigre. Rôtie (sans la peau), elle ne contient que 40 cal/168 kJ par oz/25 g. Sa principale qualité étant la polyvalence, on ne se lasse jamais de la dinde toujours appétissante et pleine de saveur lorsqu'elle est cuite aux micro-ondes. Servez-la chaude ou froide, avec des fines herbes, des épices, des légumes chauds; arrosez-la de sauce, faites-en des pains de viande, ou détaillez-la pour confectionner de succulents plats en casserole.

La saveur tendre de la dinde se marie bien avec des aromates plus forts qui donnent aux plats leur originalité, et vous n'avez pas besoin d'ajouter de corps gras pour la cuisson aux micro-ondes. Contrairement à la cuisson au four traditionnel qui exige qu'on conserve la peau, la dinde cuite aux micro-ondes reste moelleuse même sans la peau.

Rôti de dinde aux fines herbes



Conseils pour une cuisson saine

- Enlevez la peau avant la cuisson pour réduire la teneur en matière grasse du plat. Comme la dinde cuite aux micro-ondes conserve sa texture moelleuse et juteuse, l'addition d'un corps gras peut être réduite au minimum.
- Pour les marinades, n'ajoutez pas d'huile mais utilisez des épices, des fines herbes, du jus de citron, du vin ou du vinaigre.
- Remplacez les ingrédients gras par des aliments nutritifs; remplacez la crème par du yogourt épais et le beurre par de la margarine polyinsaturée, de l'huile de tournesol, d'olive ou de soja.
- Comme la dinde contient peu de fibres, servez-la avec des légumes, des légumineuses, des graminées ou du pain de blé entier pour obtenir un repas équilibré.
- Utilisez peu de sel et ajoutez-le à la fin de la cuisson. (Ajouté au début, il dessèche et durcit la chair.) Assaisonnez avec des fines herbes et des épices, en gardant à l'esprit que le four micro-ondes accentue leur saveur.

Rôti de dinde aux fines herbes

20 min

Temps d'attente : de 10 à 15 min

2 ½ à 3 lb/1,1 à 1,4 kg de dinde roulée et désossée ou de demi-poitrine décongelée
2 gousses d'ail coupées en quartiers
1 cuil. à café de romarin séché
½ cuil. à café de marjolaine séchée
poivre noir frais moulu

4 à 6 PERSONNES

1 Formez 8 petites incisions dans la dinde et insérez les morceaux d'ail. Pesez la volaille et calculez le temps de cuisson, en comptant de 8 à 10 min par lb/450 g.
2 Mélangez le romarin, la marjolaine et le poivre et parsemez sur la dinde. Glissez-la dans un sac à rôtir, fermez avec une attache en coton ou en nylon et percez le sac.
3 Faites cuire sur une rôtissoire de 20 à 30 min à MAX., ou jusqu'à ce que le jus coule clair. Tournez le rôti 1 fois et tournez le plat d'un quart toutes les 10 min.
4 Ôtez du plat et laissez reposer de 10 à 15 min dans le sac. Servez avec des choux de Bruxelles, des carottes, des oignons et des pommes de terre en robe de chambre.

Pain de dinde à la florentine

21 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de blanc de dinde haché, sans la peau
1 oeuf battu
4 cuil. à soupe de chapelure de blé entier sèche
sel et poivre
1 petit oignon émincé
2 cuil. à soupe de lait écrémé

FARCE
10 oz/275 g d'épinards surgelés hachés
6 oz/175 g de ricotta ou de cottage bien égoutté

Pain de dinde à la florentine

1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 oeuf battu
1 cuil. à café de noix de muscade râpée
sel et poivre

GARNITURE
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates, égouttées et hachées
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ cuil. à café de basilic séché

6 PERSONNES

1 Mélangez dinde, oeuf, chapelure, assaisonnement, oignon et lait écrémé dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, jusqu'à homogénéité.
2 Déposez les épinards dans un plat et enfournez, à découvert, de 4 à 5 min à MAX., jusqu'à décongélation, en séparant 2 fois. Égouttez bien au tamis. Incorporez au reste des ingrédients de la farce et réservez.
3 Aplatissez la moitié du mélange de dinde dans un moule à pain de 8 x 5 po/20 x 12,5 cm. Étalez le mélange d'épinards sur le dessus et ajoutez le reste du mélange de dinde, en étalant uniformément. Couvrez et placez sur une soucoupe renversée. Enfournez 5 min à MAX., en tournant d'un quart 1 fois.
4 Réduisez la puissance à MED.-MAX., et laissez cuire de 10 à 12 min, ou jusqu'à ce que le dessus du pain soit ferme au toucher, en tournant le plat d'un quart toutes les 4 ou 5 min.
5 Mélangez tous les ingrédients de la garniture dans un bol et étalez sur le pain. Enfournez, à découvert, 2 min à MED., ou jusqu'à ce que la garniture soit cuite. Laissez reposer 5 min, démoulez et servez coupé en tranches.

Conseils du chef

Pour obtenir un pain plus dense, utilisez de la dinde crue, hachée. Adoptez le même temps de cuisson, en vérifiant le centre du pain avec un couteau pointu. Le plat est cuit lorsque le jus coule clair et que le dessus est ferme.

Pour gagner du temps de préparation, utilisez de la poitrine de dinde désossée.

PETER REILLY

Dinde au chili

36 min

Temps d'attente : 5 min

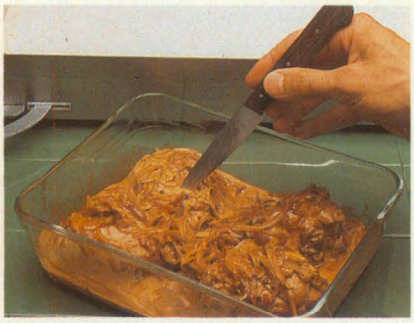
2 gros oignons émincés
4 morceaux ou pilons de dinde de 10 oz/275 g
2 cuil. à soupe de sauce de soja
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à café de gingembre moulu
2 piments rouges forts, épépinés et hachés
2 cuil. à café de graines de cumin écrasées
4 cuil. à café de graines de coriandre écrasées
zeste râpé d'un citron
¾ de tasse/175 ml de yogourt épais
2 cuil. à café de fécule de maïs
4 cuil. à soupe de bouillon de poulet
sel et poivre
4 PERSONNES

Préparation de la dinde au chili

Déposez *les oignons dans un plat peu profond de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et enfournez de 7 à 8 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Dépecez les morceaux de dinde et parez.*

Déposez *la dinde dans le plat, la chair vers l'extérieur. Ajoutez ail, sauce de soja, gingembre, piments forts, cumin, coriandre et citron. Enfournez, à couvert, de 6 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois.*

Incorporez *le yogourt et la fécule, ajoutez le bouillon et mélangez. Enfournez, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez la cuisson se poursuivre de 10 à 15 min à MED.*



Découvrez, *redisposez les morceaux et enfournez 10 min à MED., ou jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le jus coule clair lorsque la viande est piquée au couteau.*

Laissez reposer *5 min à couvert. Rectifiez l'assaisonnement, s'il y a lieu, bien que la sauce de soja donne un goût salé au plat. Servez immédiatement avec du riz brun et des légumes variés.*

Micro-trucs

Lorsque vous faites cuire aux micro-ondes des aliments en morceaux de taille irrégulière, il est important de disposer les parties les plus épaisses vers l'extérieur du plat, là où l'énergie diffusée est la plus forte. Cela favorise une cuisson homogène des morceaux les plus épais. Retournez les morceaux de dinde, en conservant les parties les plus charnues vers l'extérieur, et arrosez-les de leur jus plusieurs fois pendant la cuisson.

Adaptation d'une recette

La clé du succès

INGRÉDIENTS SAINS ET NUTRITIFS
CUISSON AUX MICRO-ONDES

Dinde au chili

RECETTE CONVENTIONNELLE

ENLEVEZ LA PEAU — 4 morceaux ou pilons de dinde de 10 oz/275 g
sel et poivre
OMETTEZ — 4 cuil. à soupe d'huile de sésame
2 gros oignons émincés
2 cuil. à soupe de sauce de soja
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à café de gingembre moulu
2 piments rouges forts, épépinés et hachés
4 cuil. à café de graines de coriandre écrasées
2 cuil. à café de graines de cumin écrasées
zeste râpé d'un citron
¾ de tasse/175 ml de crème sure — UTILISEZ DU YOGOURT ÉPAIS
4 cuil. à soupe de bouillon de poulet ou de dinde

4 PERSONNES

PLAT PEU PROFOND

OMETTEZ — **1** Frottez la dinde de sel et de poivre. Versez l'huile dans une grande poêle et faites chauffer à feu modéré. Ajoutez l'oignon et laissez dorer de 5 à 10 min, ou jusqu'à tendreté.

PARTIES CHARNUES À L'EXTÉRIEUR — COUVREZ ET FAITES CUIRE À MAX. — REDISPOSEZ À MI-TEMPS

2 Ajoutez dinde, sauce de soja, ail, gingembre, chili, coriandre, cumin et zeste de citron et faites cuire de 5 à 10 min, en retournant les morceaux de temps en temps pour bien les enrober d'épices.

FAITES CUIRE À MAX. — COUVREZ ET FAITES CUIRE À MAX.

YOGOURT — **3** Versez la crème et le bouillon. Portez à ébullition, puis réduisez la température. Faites mijoter, à couvert, de 40 à 50 min.

FAITES CUIRE À MED. — RÉDUISEZ LA PUISSANCE À MED.

4 Découvrez et poursuivez la cuisson de 20 à 30 min, en ajoutant plus de bouillon, s'il y a lieu, jusqu'à tendreté des morceaux les plus épais.

MÉLANGEZ FRÉQUEMMENT ET REDISPOSEZ 1 FOIS

LAISSEZ REPOSER À COUVERT, PENDANT 5 MIN. — **5** Vérifiez et rectifiez l'assaisonnement. Servez dans un plat chauffé et garnissez de fenouil haché. Accompagnez de riz au safran.

BRUN

OMETTEZ

Risotto à la dinde

26 min

Temps d'attente : aucun

1 branche de céleri hachée
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 ¾ tasse/425 ml d'eau
sel
8 oz/225 g de dinde cuite, sans la peau, coupée en cubes de ½ po/12 mm
4 oz/100 g de champignons, tranchés en gros morceaux
6 oz/175 g de mélange de riz à longs grains et de riz sauvage (Voir Conseils du chef)

4 PERSONNES

1 Mélangez le céleri, l'oignon et la margarine dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et translucides.

2 Incorporez l'eau et le sel aux légumes, couvrez et faites cuire de 3 à 4 min à MAX., jusqu'à ébullition. Ajoutez la dinde, les champignons et le mélange de riz.

3 Réduisez la puissance à MED., couvrez et laissez cuire de 20 à 25 min, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et ait absorbé l'eau. Servez chaud avec une tomate fraîche et une salade à l'oignon ou froid pour un buffet ou un pique-nique.

Conseils du chef

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le riz sauvage n'est pas du riz mais la graine d'une plante aquatique très difficile à cultiver, ce qui explique son prix élevé; on le trouve toutefois mélangé à du riz à longs grains à prix plus modéré.

Il possède une saveur de noisette et une texture croquante et il constitue une bonne source de fibres pour accompagner les plats de dinde tels que ce risotto.

On trouve ce mélange de riz à longs grains et de riz sauvage dans la plupart des supermarchés, mais il est aussi simple de créer son propre mélange.

Salade de dinde aux artichauts

Dinde à l'avocat

6½ min

Temps d'attente : aucun

2 avocats
2 cuil. à café de jus de citron ou de lime
6 oz/175 g de dinde, sans la peau et coupée en petits morceaux
2 tomates pelées et hachées
1 ou 2 piments verts forts, épépinés et hachés
1 oignon haché fin
sel
¼ de cuil. à café de cumin moulu
1 pincée de piment de Cayenne
4 oz/100 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Coupez les avocats en deux dans le sens de la longueur et enlevez les noyaux. Enlevez la chair à la cuiller et coupez en cubes de ½ po/12 mm. Arrosez de jus de citron ou de lime pour prévenir la décoloration. Déposez les avocats évidés dans un plat creux et réservez.

2 Mélangez dinde, tomates, piments, oignon, sel, cumin et piment de Cayenne dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et enfournez de 4 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, en remuant 1 fois pendant la cuisson et à la fin de la cuisson.

3 Incorporez délicatement l'avocat haché et les trois quarts du fromage au mélange chaud.

4 Répartissez la préparation en parts égales dans les avocats réservés. Parsemez du reste du fromage, puis enfournez de 2 ½ à 4 min à MED., ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez chaud avec des petits pains complets.

Salade de dinde aux artichauts

6 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
¼ de cuil. à café de sauge séchée
1 pincée de thym séché
8 oz/225 g de dinde, sans la peau et coupée en cubes de 1 po/2,5 cm
1 boîte de 14 oz/400 g de coeurs d'artichauts, égouttés et coupés en deux
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots blancs ou cannellini, égouttés et rincés
1 petit poivron rouge, épépiné et haché
1 cuil. à soupe de persil haché

VINAIGRETTE

3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
sel
1 pincée de piment de Cayenne

4 À 6 PERSONNES

1 Déposez l'oignon, l'ail, la sauge et le thym dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que l'oignon commence à devenir tendre.

2 Incorporez les cubes de dinde et les artichauts, puis couvrez. Faites cuire de 5 à 8 min à MAX., ou jusqu'à ce que la chair ait perdu sa couleur rose, en remuant 2 fois.

3 Égouttez tout excédent de liquide et versez le mélange dans un saladier. Ajoutez les haricots, le poivron rouge et le persil et mélangez bien.

4 Versez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit contenant à couvercle vissé et agitez bien. Versez sur le mélange à salade et mélangez. Couvrez et réfrigérez 3 h avant de servir pour que les aromates imprègnent bien la volaille. Servez au souper avec une baguette ou du pain complet.

Les mille et un délices de pâtes

Préparez votre sauce aux micro-ondes pendant que les pâtes cuisent sur la cuisinière traditionnelle.

Comme le temps de cuisson des pâtes est identique quel que soit le mode de cuisson, vous gagnerez du temps en préparant votre sauce aux micro-ondes pendant que les pâtes cuisent sur la cuisinière. De cette façon, vous tirez parti des deux modes de cuisson.

Lorsque vous faites cuire des pâtes sur la cuisinière, n'oubliez pas d'ajouter du sel et de l'huile à l'eau : le sel donne du goût aux pâtes et l'huile les empêche de coller. Dès que les pâtes sont cuites, égouttez-les dans une passoire, en les remuant bien. Ajoutez une noix de beurre ou un peu d'huile et laissez reposer, à couvert, si la sauce n'est pas tout à fait prête. Assaisonnez de poivre frais moulu, au goût.

La cuisson des sauces

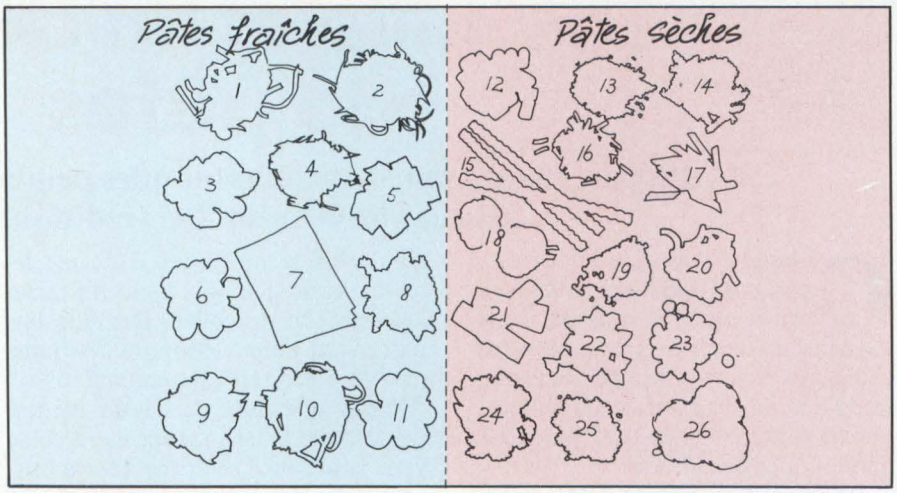
Le four micro-ondes est merveilleux pour obtenir des légumes tendres et des sauces à la viande savoureuses. Il convient bien aux sauces à base de farine, car il n'y a pas de risque de formation de grumeaux comme dans la cuisson traditionnelle.

Spaghetti au thon

Variétés de pâtes

Fraîches ou sèches, les pâtes existent sous de multiples formes, tailles et couleurs. La couleur varie en fonction des ingrédients utilisés dans la confection. La farine blanche donne des pâtes jaune pâle et la farine de blé entier, des pâtes de couleur brun clair. Les épinards ajoutés à la pâte lui donnent une couleur verte et la purée de tomate lui confère une teinte rosée. Le temps de cuisson ne varie pas en fonction de la couleur des pâtes.

Les multiples formes de pâtes sont adaptées à différents plats. L'alphabet et les coquillettes conviennent aux potages,tandis que les pâtes en forme de coquilles, de rubans et de spirales sont meilleures accompagnées de sauce. Les cannellonis sont destinés à être farcis et les lasagnes sont utilisées pour former des couches.



1 Nouilles aux épinards, **2** Languettes aux épinards, **3** Tortellinis à la tomate farcis à la viande, **4** Languettes, **5** Raviolis farcis à la viande, **6** Tortellinis farcis à la viande, **7** Lasagnes, **8** Spirales, **9** Grosses coquillettes vertes et blanches, **10** Nouilles au blé entier, **11** Tortellinis aux épinards farcis au ricotta, **12** Rigatonis, **13** Alphabet, **14** Spirales au blé entier, **15** Lasagnettes, **16** Macaronis, **17** Plumes, **18** Tagliatelles vertes et blanches, **19** Petites coquillettes, **20** Rigatonis à la tomate, **21** Cannellonis, **22** Bouclettes, **23** Roues, **24** Oreilles au blé entier, **25** Anneaux miniatures, **26** Vermicelle

Spaghetti au thon

11 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 12 min

3 ¾ tasses/900 ml d'eau
1 ½ cuil. à café d'huile végétale
1 ½ cuil. à café de sel
8 oz/225 g de spaghettis
noix de beurre

SAUCE
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 oz/50 g d'amandes effilées
2 carottes tranchées
2 courgettes tranchées
4 oz/100 g de champignons tranchés
2 échalotes tranchées
1 cuil. à café de basilic haché ou ½ cuil. à café de basilic sec
¼ cuil. à café de poudre d'ail
poivre
7 oz/200 g de thon en saumure, bien égoutté et défait en flocons
¼ de cuil. à café de yogourt nature
2 oz/50 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle. Versez l'eau, l'huile végétale et le sel dans une casserole de 10 tasses/2,3 l. Portez à ébullition. Ajoutez les spaghettis et laissez cuire 12 min, jusqu'à tendreté.

2 Cuisson aux micro-ondes. Versez l'huile de tournesol et les amandes dans une casserole de 10 tasses/2,3 L. Enfournez de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à ce que les amandes soient légèrement dorées, en remuant 2 fois.

3 Ajoutez carottes, courgettes, champignons, échalotes, basilic, poudre d'ail et poivre, au goût. Couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois. Incorporez le thon, le yogourt et le fromage, en mélangeant bien.

4 Égouttez les spaghettis et remettez-les dans le plat. Ajoutez le beurre, la sauce au thon et mélangez bien. Transférez le tout dans la casserole et faites chauffer 2 min à MAX.

Spaghetti à la sicilienne

Spaghetti à la sicilienne

25 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 12 min

5 tasses/1,25 l d'eau
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à café de sel
12 oz/350 g de spaghettis

SAUCE
1 lb/450 g de boeuf haché
4 oz/100 g de chair à saucisse
1 oignon haché
1 branche de céleri hachée
2 gousses d'ail écrasées
½ poivron vert, épépiné et haché
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
1 cuil. à café de basilic séché
1 cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de marjolaine séchée
1 feuille de laurier
1 cuil. à café de sucre
sel et poivre

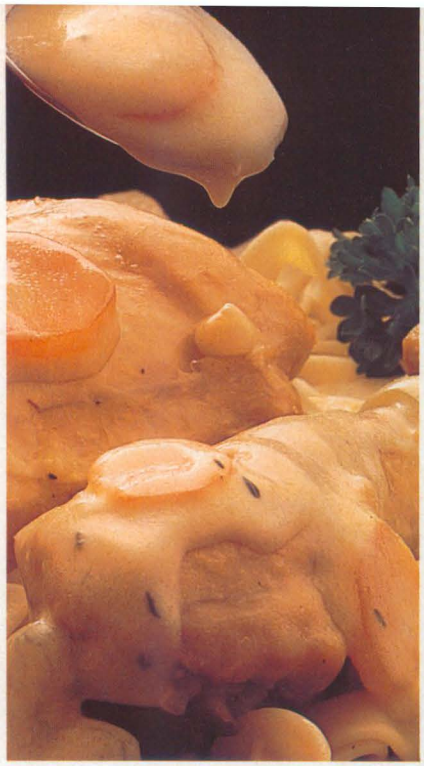
4 À 6 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Mélangez boeuf, chair à saucisse, oignon, céleri, ail et poivron vert dans une casserole de 7 tasses/1,7 l. Couvrez et enfournez de 5 à 7 min à MAX., ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rose, en remuant et en détachant 1 fois le mélange. Égouttez le gras.

2 Incorporez le reste des ingrédients de la sauce. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Remuez puis diminuez à MED., de 15 à 17 min, ou jusqu'à réduction du liquide.

3 Cuisson traditionnelle. Versez l'eau, l'huile et le sel dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Portez à ébullition, ajoutez les spaghettis et laissez cuire 12 min, ou jusqu'à tendreté; égouttez.

4 Assaisonnez la sauce au goût et servez sur les spaghettis.



Nouilles au poulet

Nouilles au poulet

20 min

Temps d'attente : aucun

Cuisine traditionnelle : 12 min

4 morceaux de poulet de 8 oz/225 g, sans la peau
2 carottes émincées
2 branches de céleri émincées
1 petit oignon haché
¼ de cuil. à café de thym séché
sel et poivre
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème au poulet
5 tasses/1,25 l d'eau
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à café de sel
12 oz/350 g de nouilles
4 cuil. à soupe de crème sure, pour servir

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Déposez poulet, carottes, céleri, oignon, thym, sel et poivre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Dans un petit bol, mélangez la soupe au poulet et les légumes. Couvrez et enfournez de 20 à 25 min à MAX., ou jusqu'à ce que la chair près de l'os ait perdu sa couleur rose et que le jus coule clair, en tournant les morceaux 2 fois.

2 Cuisson traditionnelle. Versez l'eau, l'huile et le sel dans une casserole de 10 tasses/2,3 l. Portez à ébullition. Ajoutez les nouilles et laissez cuire 12 min.

3 Transférez le poulet dans un plat de service et incorporez la crème sure à la sauce. Nappez-en le poulet à la cuiller.

4 Égouttez les nouilles et servez immédiatement, garnies de poulet.

Conseils du chef

Les pâtes sèches sont plus longues à cuire que les pâtes fraîches; elles peuvent prendre 15 min de plus. Toutes les recettes présentées ici sont préparées avec des pâtes sèches. Si vous utilisez des pâtes fraîches, faites-les cuire, lorsque la sauce est presque prête, de 3 à 4 min dans de l'eau bouillante.

Spirales en salade

5 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 12 min

5 tasses/1,25 l d'eau
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à café de sel
12 oz/350 g de spirales colorées
8 oz/225 g de bouquets de brocoli
1 poivron vert, épépiné et haché
1 poivron rouge, épépiné et haché
2 courgettes tranchées
4 cuil. à soupe de vinaigrette à l'ail
poivre

6 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle. Versez l'eau, l'huile et le sel dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Portez à ébullition. Ajoutez les pâtes et laissez cuire 12 min, jusqu'à tendreté.

2 Cuisson aux micro-ondes. Déposez les légumes dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et laissez cuire de 5 à 7 min à MAX., ou jusqu'à tendreté; remuez 1 fois. Égouttez et laissez reposer 5 min.

3 Égouttez et rincez les pâtes. Versez-les dans un grand bol et mélangez aux légumes. Ajoutez la vinaigrette et poivrez; mélangez bien pour napper et laissez refroidir.

Agneau à la grecque

Agneau à la grecque

19½ min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : 7 min

1 lb/450 g d'agneau haché
1 petit oignon haché
1 cuil. à café de cannelle moulue
½ cuil. à café de muscade
8 oz/225 g de ricotta
1 cuil. à café de persil haché
sel et poivre
3 ¾ tasses/800 ml d'eau
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 ½ cuil. à café de sel
8 oz/225 g de nouilles fines aux oeufs
persil haché pour garnir

SAUCE

2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¾ tasse/400 ml de lait
4 oz/100 g de parmesan râpé
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Mélangez l'agneau et l'oignon dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Enfournez de 5 à 8 min à MAX., ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rose, en remuant 2 fois; égouttez. Incorporez la cannelle et la muscade et laissez cuire 1 min de plus.

2 Mélangez le fromage, le persil, le sel et le poivre dans un bol.

3 Cuisson traditionnelle. Versez l'eau, l'huile et le sel dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Portez à ébullition; ajoutez les nouilles. Retirez du feu et laissez reposer 7 min.

4 Cuisson aux micro-ondes. Pour la sauce, faites fondre le beurre dans un pot de 5 tasses/1,25 l, à couvert de 30 à 45 s à MAX. Incorporez la farine puis le lait et battez bien. Laissez cuire de 3 à 5 min à MAX., ou jusqu'à épaississement, en battant 2 fois. Incorporez le parmesan et assaisonnez.

5 Égouttez les nouilles. Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, superposez les nouilles, l'agneau, le mélange de fromage et ⅓ de la sauce. Répétez la procédure, en terminant par une couche de sauce.

6 Cuisson aux micro-ondes. Couvrez et enfournez 5 min à MAX., en tournant de moitié 1 fois. Faites chauffer de 5 à 7 min à MED. Laissez reposer 5 min; parsemez de persil.

Gratin de macaronis

9¼ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 10 ou 11 min

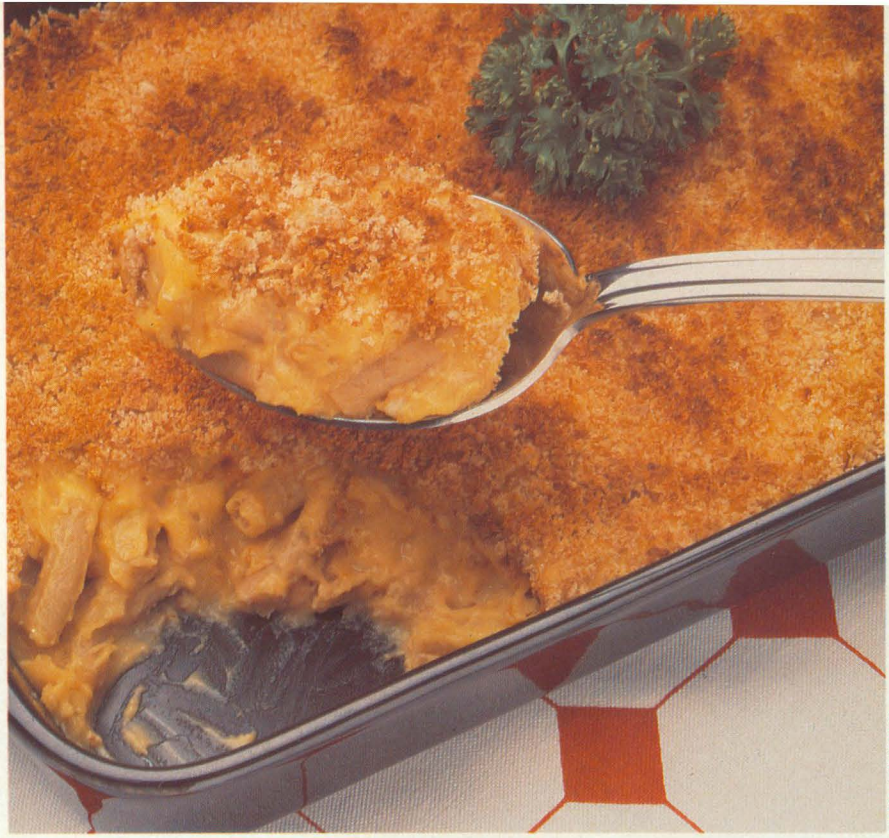
Ce plat savoureux et consistant peut s'accompagner d'une simple salade verte et constituer un excellent repas sain et nutritif. Garnissez-le de persil ou de feuilles de cresson.

3 ¾ tasses/850 ml d'eau
1 ½ cuil. à café d'huile végétale
1 ½ cuil. à café de sel
6 oz/175 g de macaronis au blé entier
2 oz/50 g de chapelure fraîche au blé entier

SAUCE
3 cuil. à soupe de beurre
½ tasse/50 g de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de lait
1 cuil. à soupe de moutarde préparée
6 oz/175 g de leicester râpé
sel et poivre

4 PERSONNES

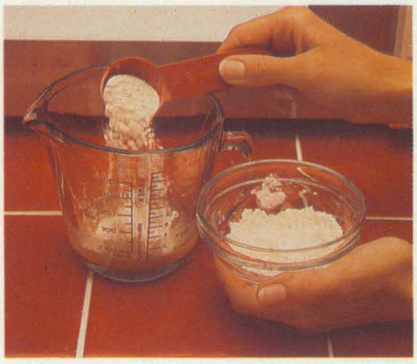
VARIANTE
Vous pouvez confectionner ce gratin avec d'autres ingrédients, et même avec des restes. Il vous suffit d'ajouter les ingrédients suivants à la sauce, en même temps que le fromage et la moutarde : 2 oz/50 g de petits pois surgelés ou de maïs en grains, 2 oz/50 g de poulet cuit haché, de bacon, de jambon, ou de saucisson au poivre. Garnissez de tranches de tomates, si vous préférez.



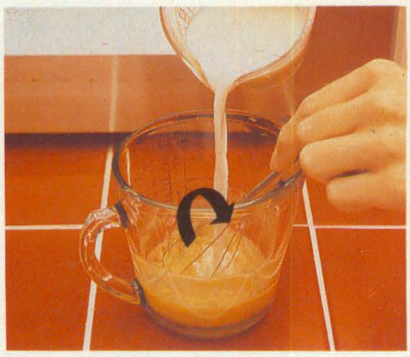
PAUL GRATER

Préparation du gratin de macaronis

Cuisson traditionnelle. *Versez l'eau, l'huile et le sel dans un plat de 7 ½ tasses/2 l. Portez à ébullition. Ajoutez les macaronis et laissez cuire 7 min.*



Cuisson aux micro-ondes. *Faites fondre le beurre dans un pot de 5 tasses/1,25 l, de 45 à 60 s à MAX. Incorporez la farine et poursuivez la cuisson de 30 à 60 s.*



Incorporez *le lait et laissez cuire de 4 à 4 ½ min de plus. Fouettez 2 fois. Ajoutez la moutarde et le fromage, remuez et assaisonnez.*

Égouttez *les macaronis; mélangez à la sauce. Déposez dans un plat à l'épreuve de la chaleur. Parsemez de chapelure et faites chauffer 4 min.*

Cuisson traditionnelle. *Réglez le four à gril. Enfournez de 3 à 4 min sous le gril, ou jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit doré et bouillonnant.*

Tarte renversée aux prunes

Cette savoureuse tarte renversée est composée d'une pâte croustillante garnie de prunes rouges juteuses.

Inspirée d'une recette classique française, la confection de cette délicieuse pâtisserie s'adapte bien aux micro-ondes, de la préparation du sirop au pochage des fruits. Même la pâte est facile à préparer. Après la cuisson, la tarte est démoulée de façon à faire apparaître les prunes sur le dessus.

La tarte aux prunes et ses variantes (voir page 2047) sont délicieuses chaudes ou froides et peuvent être servies avec de la crème ou de la crème glacée. Elles se prêtent aussi très bien à la congélation (voir Notes sur la congélation, page 2047).

Temps de cuisson

Le temps exact de cuisson pour la tarte aux prunes (et ses variantes)

PAUL GRATER

varie en fonction de la puissance et de la taille de votre four. Le temps de cuisson indiqué ici s'applique aux fours de 650 à 700 watts; vérifiez toujours la pâte pendant la cuisson (voir Conseils et petits trucs). Si vous possédez un four de 600 watts, ajoutez 20 secondes par minute au temps de cuisson. Même principe pour les modèles de 500 watts; laissez cuire un peu plus de temps, si nécessaire, mais vérifiez toujours la pâte avant de poursuivre la cuisson.

VARIANTES

Tarte renversée aux poires : utilisez 1 ½ lb/700 g de poires bien mûres au lieu des prunes. Pelez-les, dénoyautez-les et coupez-les en quarts dans le sens de la longueur. Suivez les étapes 1 à 4, mais ajoutez 1 ou 2 min au temps de cuisson de l'étape 1. Ajoutez 1 cuil. à café d'essence de vanille au mélange de fécule de l'étape 3.

Disposez les fruits dans le fond d'un plat, la partie coupée du fruit vers le haut et la base de la queue vers le centre. Versez la sauce sur les poires tel qu'il est indiqué à l'étape 4; suivez le reste de la recette. Tarte renversée aux pommes : utilisez 1 ½ lb/700 g de pommes à couteau rouges, le coeur enlevé et tranchées en gros morceaux, au lieu des prunes, et réduisez la quantité de sucre super fin à ⅜ de tasse/75 g. Disposez les tranches de pommes en cercles concentriques dans le plat, en les superposant légèrement. Versez la sauce tel qu'il est indiqué à l'étape 4; suivez le reste de la recette.

Tarte renversée aux prunes

15½ min

Temps d'attente : 3 min

½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante
1 ½ lb/700 g de prunes, coupées en deux et dénoyautées
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau froide
3 cuil. à soupe de beurre

PÂTE

1 ½ tasse /175 g de farine à pâtisserie
3 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
3 ½ oz/90 g de beurre ou de margarine ferme, coupé en dés
oeuf battu

4 À 6 PERSONNES

1 Versez le sucre dans un plat rond à l'épreuve de la chaleur de 8 à 9 po/20 à 23 cm et de 2 po/5 cm de profondeur. Ajoutez l'eau bouillante. Enfournez de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ébullition, en remuant après 1 ou 2 min pour dissoudre totalement le sucre; le sirop doit être clair.

2 Incorporez les prunes. Couvrez et enfournez 3 min à MAX., ou jusqu'à ce que les prunes soient tendres sans être trop molles, en remuant 2 fois.

3 Enlevez les prunes à l'aide d'une écumoire et réservez. En vous protégeant les mains, passez le sirop des prunes dans un pot à l'épreuve de la chaleur de ¾ de tasse/175 ml. Délayez la fécule de maïs dans l'eau, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml. Ajoutez-y un peu du sirop réservé, puis versez graduellement le reste. Enfournez de 1 ½ à 2 min à MAX., ou jusqu'à épaississement et ébullition, en remuant 1 fois.

4 Disposez les prunes, côté coupé vers le bas, au fond du plat. Versez uniformément la sauce sur les prunes. Parsemez de petites noix de beurre; laissez refroidir.

5 Préparez la pâte : tamisez la farine dans un bol et ajoutez le sucre. Incorporez le beurre à la préparation, pour obtenir une préparation grumeleuse. Incorporez l'oeuf battu à la pâte et pétrissez-la en boule assez ferme.

6 Roulez la pâte sur une surface enduite de farine, pour former un cercle de la taille exacte du dessus du plat. Coupez les bords et piquez toute la surface de la pâte avec une fourchette. Posez la pâte sur les prunes et exercez une légère pression.

7 Faites cuire de 6 à 7 min à MAX., jusqu'à ce que la pâte soit sèche et opaque, en tournant le plat d'un quart 3 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min.

8 Détachez la pâte des bords du plat, à l'aide d'un couteau. Posez un grand plat de service au sommet du plat. En vous protégeant les mains, au cas où le jus de la tarte coulerait, tenez fermement le plat et l'assiette ensemble et retournez-les d'un coup sec. Soulevez le plat. Servez la tarte chaude ou froide, avec de la crème fouettée ou de la crème glacée à la vanille, si vous préférez.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Le beurre donne une meilleure couleur et une meilleure saveur à la pâte. Vous pouvez le remplacer par de la margarine ferme, mais les résultats seront moins bons; n'utilisez pas de margarine molle, car elle est trop collante pour donner une pâte ferme.

► **Mesurez avec exactitude le sirop** des fruits cuits (étape 3). Coupez d'eau, si nécessaire, pour obtenir ¾ de tasse/175 ml. Si vous utilisez moins de sirop, la sauce sera épaisse et sirupeuse.

► **Disposez les prunes de façon régulière** dans le plat (étape 4) pour donner un bel effet au démoulage.

► **Piquez uniformément la pâte** (étape 6). Cela permet à la vapeur de s'échapper des prunes pendant la cuisson et empêche le sirop en ébullition de déborder. Il est recommandé de poser le plat sur un morceau de papier ciré dans le four — en cas d'éclaboussures.

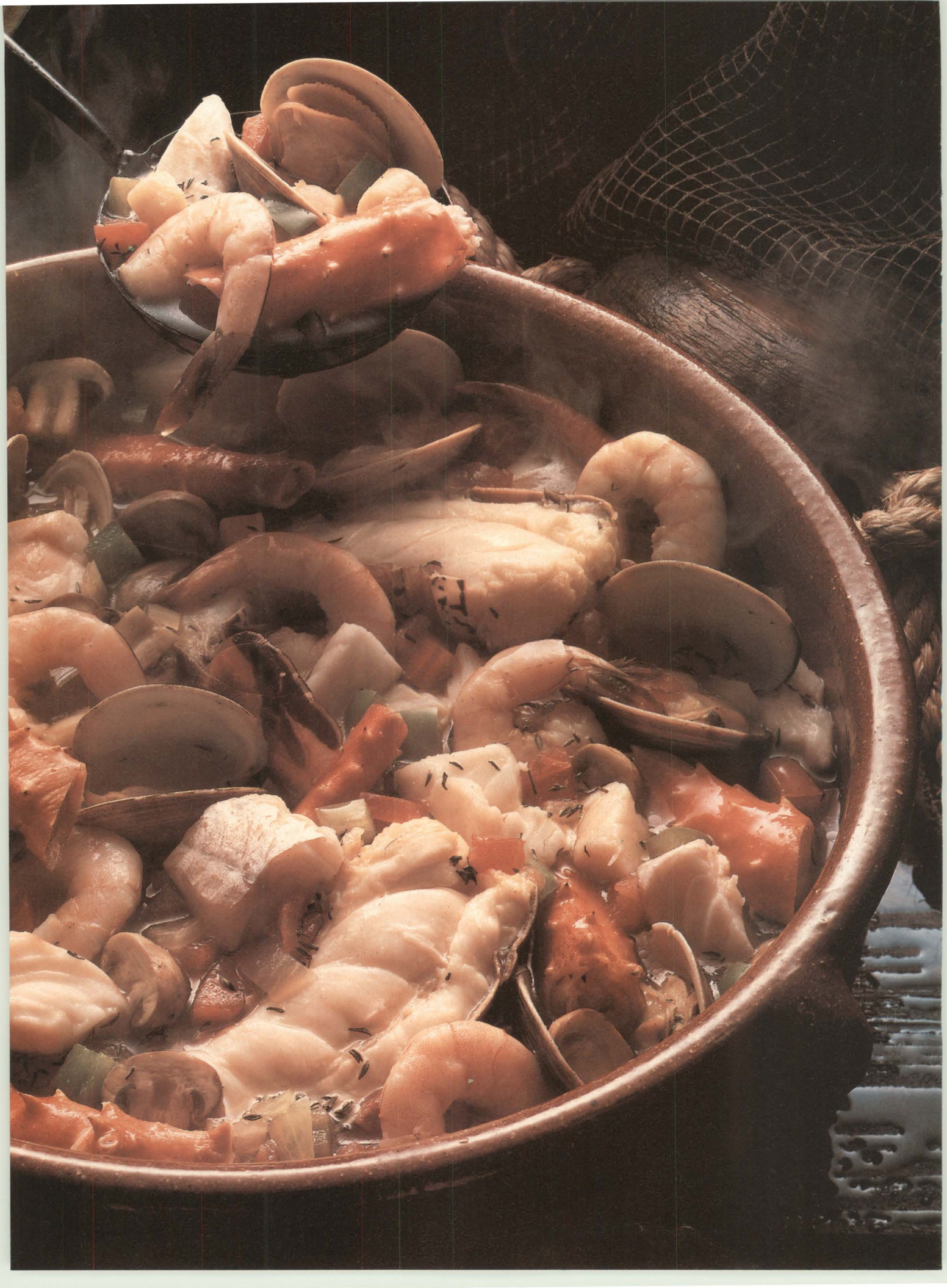
► **Vérifiez la cuisson** (étape 7) : la surface de la pâte doit être totalement sèche. La pâte sera cuite avant que le jus des fruits ait le temps de déborder.

► **Une grande assiette** (étape 8) est plus pratique pour démouler la tarte. Elle doit être légèrement plus grande que le dessus du plat pour retenir tout le délicieux jus de cuisson.

► **Pour réchauffer** une pointe de tarte, placez-la dans une assiette, couvrez-la lâchement et enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Laissez refroidir complètement la tarte, puis emballez-la dans du papier aluminium, apposez une étiquette et conservez-la au congélateur un mois au maximum. Pour servir, déballez et posez la tarte sur un grand plat de service en présentant les fruits sur le dessus. Enfournez de 9 à 11 min à DÉCONGÉLATION, ou jusqu'à ce que la pâte et les fruits aient ramolli. Pour servir chaud, enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX.



Soupes de poisson 1

Si vous désirez servir un savoureux plat complet, ces soupes de poisson n'ont pas leurs pareilles. Composées de morceaux de poisson et de fruits de mer, des légumes qui leur donnent couleur et texture, elles plairont à coup sûr.

Ces copieuses soupes de poisson se dégustent autant au couteau et à la fourchette qu'à la cuiller. Riche mélange de poisson blanc et de crustacés, accompagné de légumes cuits dans un bouillon à saveur délicate, ce mets sain et nutritif peut être servi comme plat unique et complet.

On peut confectionner ces soupes avec des ingrédients surgelés. Les crevettes ajoutent de la saveur et une bonne consistance à toute soupe de poisson. Vous pouvez aussi utiliser toutes sortes de poissons blancs. Si le poisson est surgelé, déposez-le dans la soupe quelques minutes avant la fin de la cuisson et enfournez jusqu'à ce que la chair se sépare.

Bon nombre des recettes font d'excellents soupers de dernière minute et se servent comme plat de résistance avec une salade panachée et du pain français, du pain complet, du pain à l'ail ou au citron. Pour servir une soupe plus consistante, vous pouvez ajouter de 1 à 2 oz/25 à 50 g de pâtes ou de riz cuits deux minutes avant la fin de la cuisson aux micro-ondes. Pour transformer une collation en souper, ajoutez une pomme de terre coupée en cubes. Terminez avec un plateau de fromages et des fruits variés pour servir un repas sain et nutritif. Le potage royal de fruits de mer est destiné aux grandes occasions.

Conseils du chef

On doit conserver les soupes de poisson au réfrigérateur et les consommer dans un délai de 24 h. Pour réchauffer, enfournez à MED., jusqu'à ébullition, puis servez. Ne prolongez pas l'ébullition pour éviter que le poisson et les fruits de mer ne durcissent.

Potage royal de fruits de mer

33 min

Temps d'attente : 5 min

Ce superbe potage de fruits de mer est un mets de fête, destiné à de nombreux convives. Accompagné de pain frais, ce plat est une véritable merveille.

12 oz/350 g de filets de morue ou d'aiglefin
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché fin
1 poivron vert, épépiné et haché
2 gousses d'ail écrasées
3 tomates, épépinées et hachés en gros morceaux
8 oz/225 g de champignons coupés en deux
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet ou de court-bouillon
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
¼ de cuil. à café de sel
½ cuil. à café de thym séché
1 bonne pincée de fenouil séché, de safran en poudre et de piment de Cayenne
2 feuilles de laurier
1 queue de homard ou une petite queue de langouste de 8 oz/225 g environ, décongelée (voir Notes sur la congélation)
12 oz/350 g de pattes de crabes cuites
12 petites palourdes nettoyées
8 oz/225 g de pétoncles préparés
12 oz/350 g de grosses crevettes non décortiquées, décongelées (voir Notes sur la congélation)

10 À 12 PERSONNES

1 Pour enlever la peau des filets, placez la chair sur le dessous et coupez sous la peau avec un couteau en partant de la queue. Tirez la peau d'une main en coupant près de la chair de l'autre main. Coupez les filets en cubes de 1 po/2,5 cm et réservez.

2 Dans une marmite de 20 tasses/5 l, mélangez l'huile d'olive, l'oignon, le poivron vert et l'ail. Couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.

3 Ajoutez tomates, champignons, bouillon, vin, sel, fines herbes, épices et feuilles de laurier. Mélangez et couvrez. Enfournez 5 min à MAX., puis diminuez à MED.-MAX., et laissez cuire de 10 à 12 min, en remuant 4 fois.

4 À l'aide de ciseaux de cuisine ou d'un couteau pointu, coupez le homard ou la queue de langouste en deux dans le sens de la longueur, en coupant la chair. Coupez les pattes de crabes en morceaux de 3 à 4 po/7,5 à 10 cm. Ajoutez le homard, le crabe et le reste des ingrédients, à l'exception des crevettes.

5 Mélangez et couvrez. Enfournez de 15 à 17 min à MED.-MAX., ou jusqu'à ce que les palourdes commencent à s'ouvrir et que les pétoncles soient opaques, en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min, à couvert.

6 Jetez les feuilles de laurier. Incorporez les crevettes avant de servir.

Notes sur la congélation

Pour décongeler un homard ou une queue de langouste pesant 8 oz/225 g environ, déposez le crustacé dans un grand plat peu profond, couvrez et enfournez de 3 à 4 min à DÉCONGÉLATION, en tournant le crustacé à mi-temps. Laissez reposer 5 min.

Pour décongeler 12 oz/350 g de grosses crevettes roses, placez-les dans un plat peu profond, couvrez et faites dégeler à DÉCONGÉLATION pendant 4 ou 5 min, en remuant 2 fois. Laissez reposer 10 min. Rincez et égouttez.

Soupe de poisson estivale

13 min

Temps d'attente : 5 min

Cette copieuse combinaison de poisson et de légumes, garnie d'un soupçon d'orange, constitue un plat idéal pour un souper d'été. Servez-le avec du pain complet.

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 poireau émincé
½ petit poivron vert, épépiné et tranché
1 gousse d'ail écrasée
¼ de cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café de curcumin
1 bonne pincée de fenouil séché
1 ½ tasse/350 ml de bouillon de légumes chaud
1 ½ tasse/350 ml de jus de tomate
1 grosse courgette tranchée
¼ de cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café de sel
2 tranches d'orange
1 feuille de laurier
1 lb/450 g de filets d'aiglefin, sans la peau, coupés en cubes de 1 po/2,5 cm

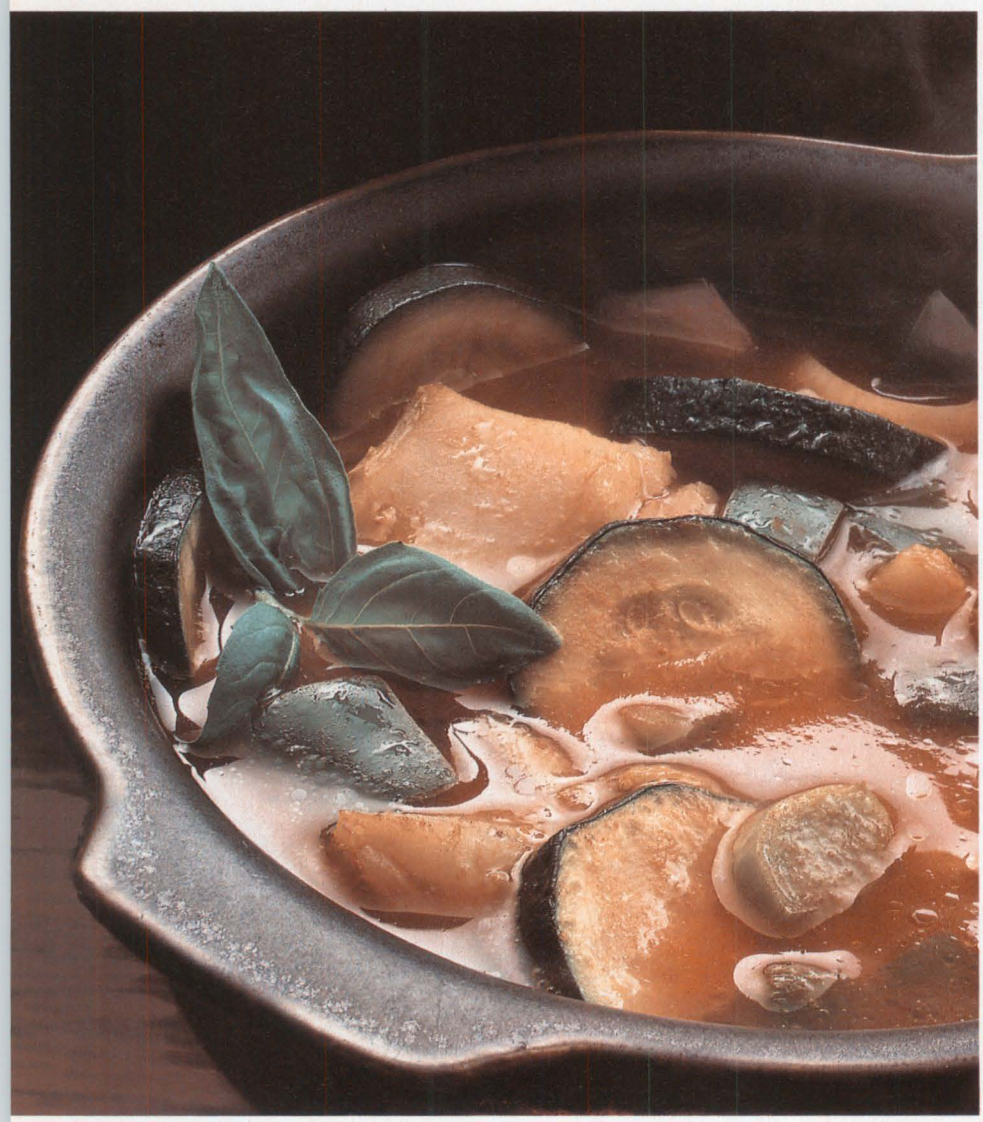
4 À 6 PERSONNES

1 Dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, mélangez huile d'olive, poireau, poivron vert, ail, basilic, curcumin et fenouil. Couvrez et enfournez de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.

2 Incorporez le reste des ingrédients, à l'exception de l'aiglefin. Couvrez et enfournez de 6 à 7 min à MAX., ou jusqu'à ce que la courgette soit tendre mais encore croquante.

3 Ôtez les tranches d'orange et la feuille de laurier et incorporez délicatement l'aiglefin. Couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement à la fourchette, en tournant à mi-temps. Laissez reposer 5 min, servez avec du pain frais et du beurre.

Soupe de poisson estivale



Julienne de poisson

15 min

Temps d'attente : 15 min

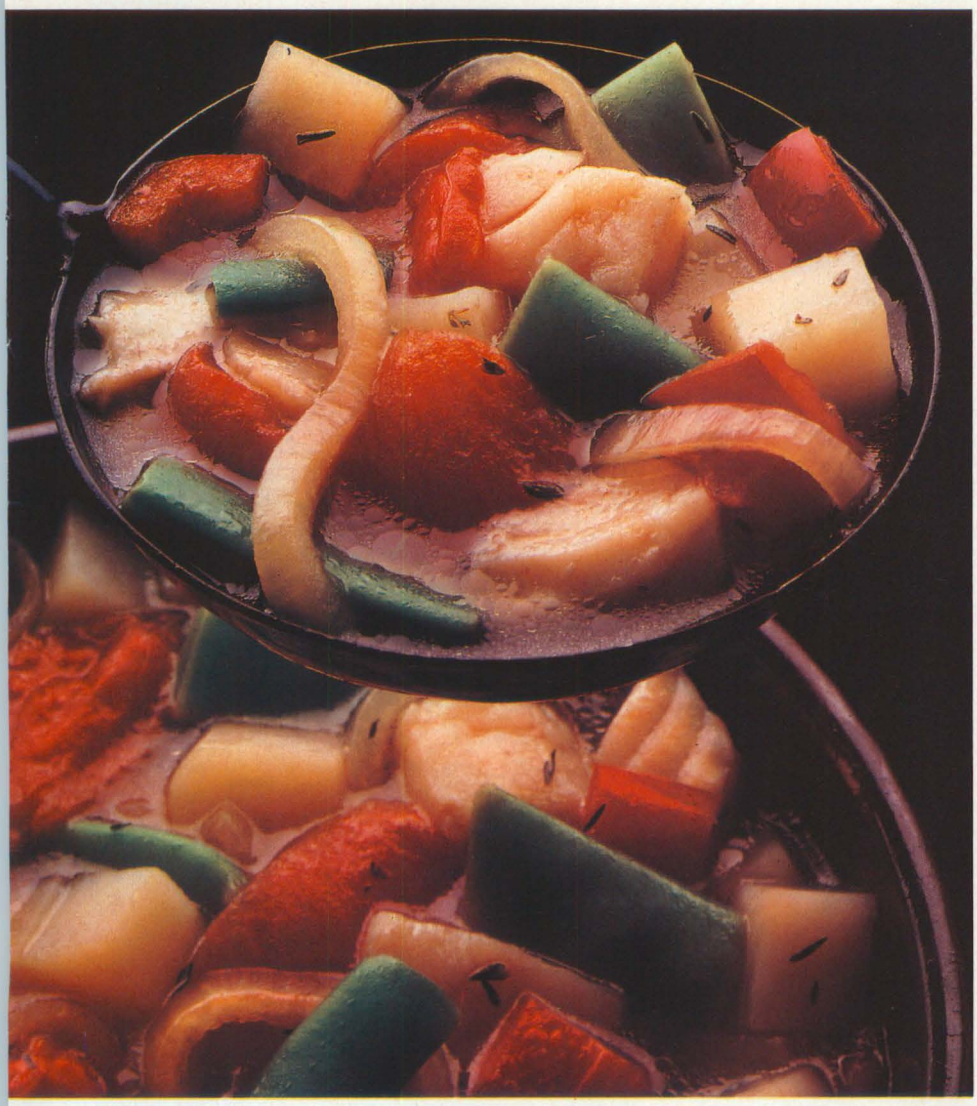
12 oz/350 g de filets de morue surgelés
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 pommes de terre, coupées en cubes de ½ po/12 mm
1 poivron rouge, épépiné et coupé en cubes de ½ po/12 mm
1 oignon, coupé en deux dans le sens de la longueur et émincé
½ cuil. à café de thym séché
½ cuil. à café de poudre d'ail
sel
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de légumes ou de poisson chaud
⅝ de tasse/150 ml de jus de pomme non sucré
4 oz/100 g de haricots verts coupés surgelés

6 À 8 PERSONNES

1 Déposez les filets de morue dans un plat peu profond, côté queue tourné vers le centre. Couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MED., ou jusqu'à décongélation presque complète, en redisposant les filets à mi-temps. Laissez reposer 5 min ou jusqu'à décongélation complète. Réservez.

2 Dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, mélangez huile d'olive, pommes de terre, poivron rouge, oignon, thym et poudre d'ail. Couvrez et enfournez de 8 à 9 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min.

3 Retirez la peau de la morue et coupez-la en morceaux de 1 po/2,5 cm; incorporez à la casserole avec le reste des ingrédients et mélangez bien. Couvrez et enfournez de 4 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce le poisson se détache facilement à la fourchette, en remuant 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 5 min et servez avec du pain à l'ail.



2 Dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, mélangez beurre, champignons, courgettes, échalote et persil. Enfournez de 2 ½ à 3 min à MAX., ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et légèrement croquantes, en remuant 1 fois.

3 Incorporez le reste des ingrédients, à l'exception des crevettes. Couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et que la soupe soit chaude. Ajoutez les crevettes et servez immédiatement.

Micro-trucs

On peut réaliser ces recettes avec du bouillon de poulet, de poisson ou de légumes. Utilisez un cube de bouillon ou préparez le bouillon aux micro-ondes.

Dans un grand bol, déposez des os frais ou cuits, des parures de poulet, de poisson ou de légumes, un oignon et une carotte. Couvrez d'eau et portez à ébullition à MAX., puis laissez cuire 30 min à MED. Filtrez le bouillon avant de servir.

À gauche : *Julienne de poisson*
Ci-dessous : *Soupe de crevettes*

Soupe de crevettes

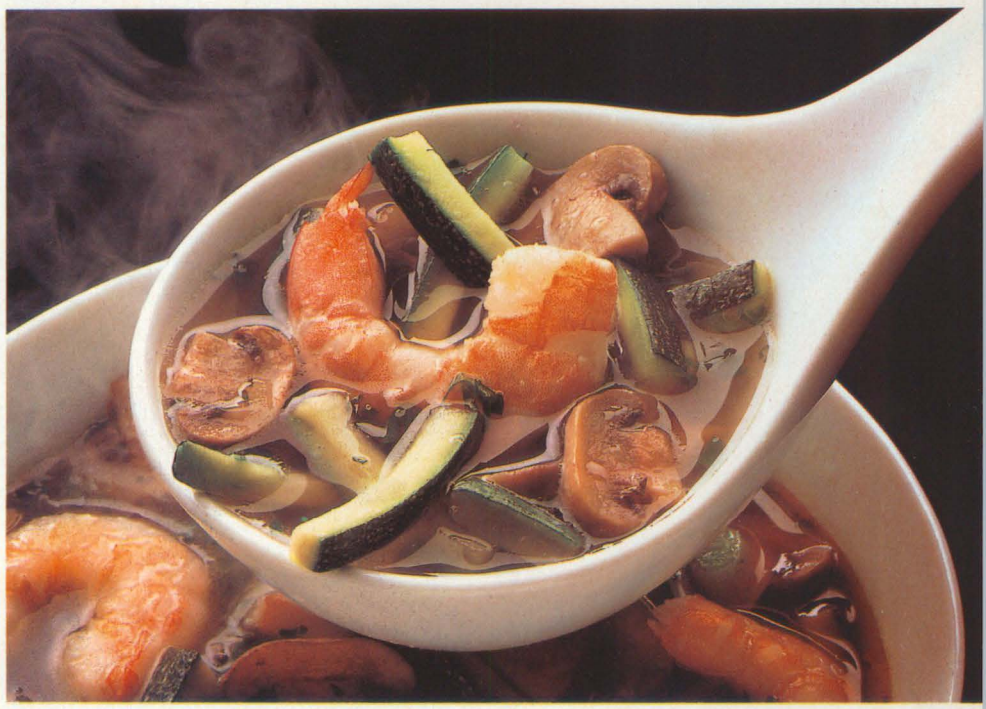
10½ min

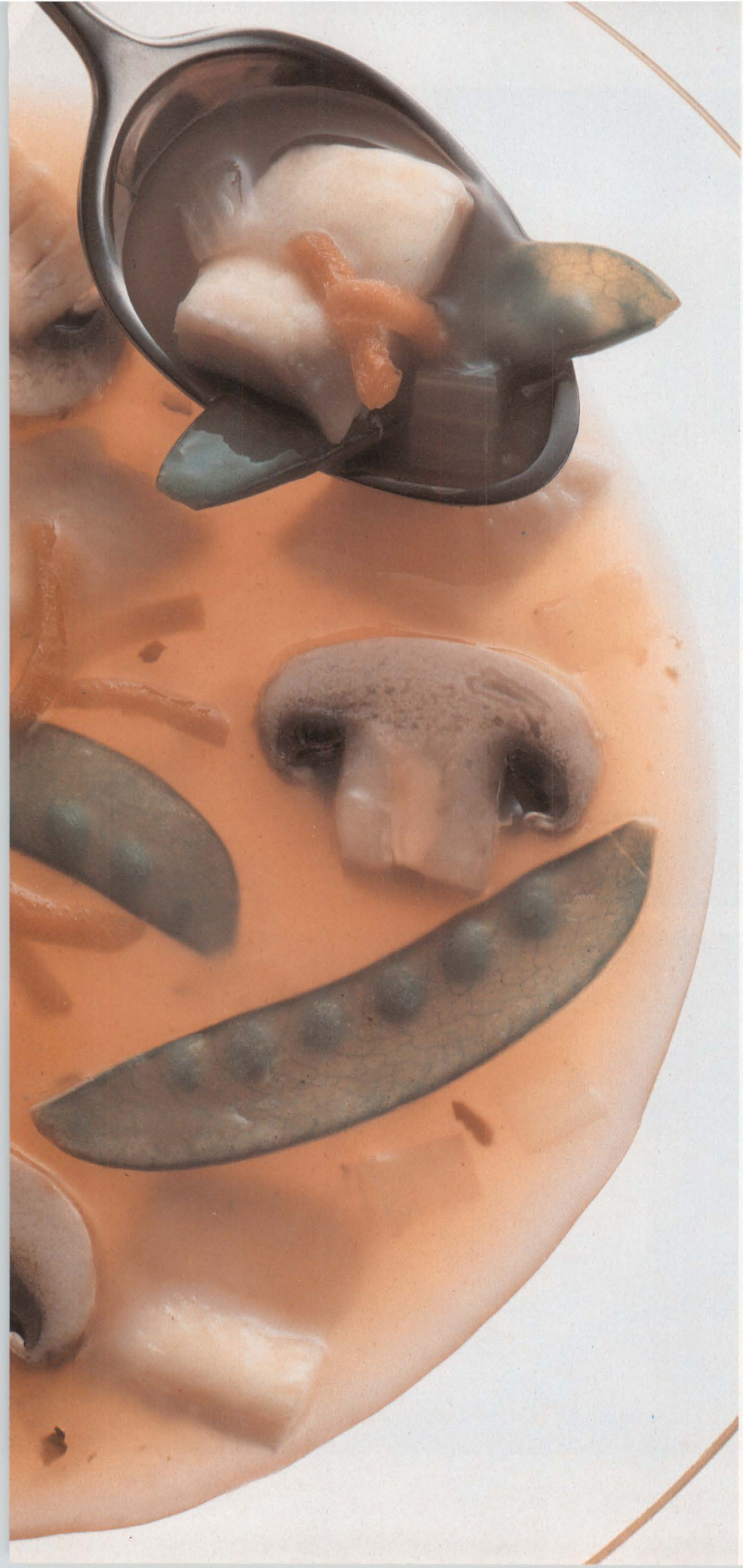
Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de crevettes roses surgelées, décortiquées
2 cuil. à soupe de beurre
4 oz/100 g de champignons tranchés
2 courgettes coupées en bâtonnets
1 grosse échalote tranchée
1 cuil. à soupe de persil haché
2 ½ tasses/575 ml de bouillon de poulet ou de légumes
¼ de tasse/50 ml de vin blanc sec
sel et poivre
¼ de cuil. à café d'estragon séché

4 PERSONNES

1 Déposez les crevettes dans un plat peu profond, couvrez et enfournez de 3 à 3 ½ min à MIN., en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min.





Soupe des Îles

17 min

Temps d'attente : 5 min

7 oz/200 g de haricots mange-tout surgelés
1 petit oignon finement haché
8 oz/225 g de champignons finement tranchés
1 gousse d'ail écrasée
3 ¾ tasses/850 ml de bouillon de poulet ou de légumes chaud
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à café de cassonade dorée
¼ de cuil. à café de sel
1 bonne pincée de piment de Cayenne
¼ de cuil. à café de zeste de citron râpé
6 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe d'eau froide
12 oz/350 g de filets de sole ou de plie, sans la peau et coupés en cubes de 1 po/2,5 cm
carotte râpée pour garnir

6 À 8 PERSONNES

1 Déposez les haricots dans un plat peu profond. Couvrez et enfournez 2 min à MAX., ou jusqu'à décongélation presque complète, en remuant 1 fois.

2 Dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, mélangez oignon, champignons, ail, bouillon, vinaigre, sauce de soja, sucre, sel, piment et zeste de citron. Couvrez et enfournez de 8 à 10 min à MAX., ou jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir.

3 Délayez la fécule de maïs dans l'eau et incorporez à la soupe. Enfournez de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que la soupe épaississe et bouillonne, en remuant 2 ou 3 fois.

4 Incorporez les haricots égouttés et la sole à la soupe. Couvrez et enfournez de 2 à 3 min à MAX., ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement. Laissez reposer 5 min, garnissez de carotte râpée et servez.

Conseils minceur

La soupe des Iles est un plat léger et faible en calories, idéal pour commencer un repas. Chaque portion ne contient que 70 cal/295 kJ.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 74

Agneau
- agneau à la grecque 2044

Boeuf
- boeuf au fromage 2028
- spaghetti à la sicilienne 2043

Desserts
- croustillant fromagé aux pommes 2027
- gâteau au ricotta 2026
- omelette au cassis 2035
- pêches à l'amaretto 2026
- tarte renversée aux poires 2047
- tarte renversée aux pommes 2047
- tarte renversée aux prunes 2047

Fromage et oeufs
- gratin de macaronis 2045
- omelette à la ciboulette 2034
- omelette au cassis 2035
- omelette à l'italienne 2034
- pizza à l'ancienne 2029
- tortilla au chili 2033

Légumes
- gratin de brocoli 2028
- mousse au cresson 2029
- spirales en salade 2044
- terrine aux quatre légumes 2030

Petits pains à l'ail 2034

Poisson et fruits de mer
- julienne de poisson 2050
- omelette au thon 2033
- potage royal aux fruits de mer 2049
- soupe de crevettes 2051
- soupe de poisson estivale 2050
- soupe des Iles 2052
- spaghetti au thon 2043

Volaille
- dinde à l'avocat 2040
- dinde au chili 2038
- nouilles au poulet 2043
- pain de dinde à la florentine 2037
- risotto à la dinde 2039
- rôti de dinde aux fines herbes 2037
- salade de dinde aux artichauts 2040

PLAT minceur

Gratin de céleri

Le céleri est un aliment idéal pour ceux qui surveillent leur ligne; faible en calories, il est plein de saveur. Dégustez-le ici dans une sauce relevée au fromage.

Gratin de céleri

19 min

Temps d'attente : 5 min

125 cal/525 kJ par portion

2 coeurs de céleri, coupés en deux dans le sens de la longueur
4 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de légumes
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/275 ml de lait écrémé
sel et poivre
2 oz/50 g de cheddar maigre râpé
feuilles de céleri pour garnir

4 PERSONNES

1 Déposez le céleri dans un plat peu profond. Versez l'eau, couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en tournant le plat d'un quart 1 fois.

2 Versez le jus de citron et le bouillon et enfournez, à couvert, de 10 à 11 min à MAX., ou jusqu'à tendreté. Égouttez et réservez le jus.

3 Versez la farine dans un bol de 5 tasses/1,25 l; incorporez graduellement le lait en battant. Enfournez, à couvert, de 3 à 4 ½ min à MAX., ou jusqu'à ébullition, en battant toutes les min.

4 Incorporez les trois quarts du fromage, puis éclaircissez un peu la sauce avec du jus de cuisson réservé. Assaisonnez. Enfournez de 1 à 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.

5 Déposez les coeurs de céleri dans un plat à gratin et couvrez-les complètement de sauce. Parsemez du reste du fromage et faites dorer sous le gril, jusqu'à ce que le dessus grésille. Garnissez de petites feuilles de céleri et servez au souper, avec du pain croustillant.

RAY DUNS